This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

613
L21e
R

CONSTANTII LANDI COMPLANI COMITIS PATRICIIQVE PLACENTINI

METHODVS DE BONA VALETVDINE TVENDA,

AD

AEMILIVM PVTEVM,

PLACENTINVM, ADOLESCENTEM CLARISSIMVM.

*

LVGDVNI,
APVD SEBASTIANVM DE HONORATIS,
1557.

IOANNIS BAPTISTÆ PINELLI

AD LECTOREM.

Dum Bacchi ludos imitatur ſtulta iuuentus,
Atque ſimul fictis uultibus ora tegit:
Hunc ego, qui curet mentem corpuſq; libellum,
Compoſui, quadam ſed breuitate tibi.
Vt quam alij longis ſcripſere anfractibus artem,
Arctatam hanc paruo codice lector emas.
Hunc lege, ſed nunquam priſcorum dogmata ſpernas,
Queis iam debere hæc omnia me fateor.

CONSTANTII LANDI COMITIS DE TVENDA BONA VALETVDINE AD Aemilium Puteum Methodus.

MARCVS Cicero Latiæ linguæ columen (Aemili Putee) Tironi liberto hæc ad tuendam proſperam ſanitatem, quinque proponit remedia, & ſalubria antidota, πότιμον, ἀλυπίαν, περίπατον σύμμετρον, τέρψιν, εὐλυσίαν κοιλίας. Hoc eſt concoctionem, cui contraria eſt δυσπεψία, hilaritatem, menſuratam deambulationem, delectationem, bonamque uentris diſſolutionem. Et ut ex his quinque eliciamus totius penè, quæ ad bonam ualetudinem faciunt, artis remedia, ſciendum eſt in primis, hominem ita in ſe compoſitum eſſe debere, ut ea, quæ à natura ſibi perperam & palàm expoſita ſunt, eligere noſcat, ſeq; primùm cognoſcat oportet, & foris & in cute. Nam ut ait Iuuenalis Satyra 10. Orandum eſt ut ſit mẽs ſana in corpore ſano. E cœlo deſcendit γνῶθι σεαυτόν. Oraculum enim eſt Delphicum iandiu conſuetudine ſermonis pertritum, γνῶθι σεαυτόν. quod & Cic. lib. 1. & 5. Tuſculanarum quæſtionum,

his uerbis affert, Exiſtit illa à Deo Delphis præcepta cognitio, ut ipſa ſe mens agnoſcat, coniunctamq; cum diuina mente ſe ſentiat: ex quo inſatiabili gaudio compleatur. Præceptum autem quod ſic nos inhortatur, ad totius certè naturæ cognitionem nos excitat. Nam qui ſe cognoſcit, in ſe omnia cognoſcit, ut Zoroaſter prius, deinde Plato in Alcibiade ſcripſerunt. Cùm enim incœperit homo naturam ſuam, hoc eſt, qualitates ſuas cognoſcere (neq; enim putabit ſe in breuitate uitæ collocatum) tunc uolens ſanus fiet ex ſe: malum enim ſibi (ut plerunq; parturit homo) ſibiq; bonum comparat, quotieſcunq; uoluerit. Hinc genium ſuum quiſque obſecundare debet: ſed tamen ut in animo uerſans rerum cauſas, alias ex aliis aptas, & ex neceſſitate nexas eſſe perſpiciat: quæ cùm ab æterno tempore fluant in æternum, ratio tamen ménsque moderetur. Videat igitur unuſquiſq;, qui concoquere bene uelit, ut cibos ſto macho ſuo aptos ſumat, edatq; pro tempore. Proderit uti ſimplici cibo, utpote homini utiliſsimo aduerſus plurimas ægrotationes, ut Plinius lib. 2. cap. 52. autor eſt. Diuerſitas enim illa epularum, condimentorumq; uarietas, & coaceruatio ſaporum peſtifera, nutrimentorũ pondere naturam debilem facit, fatigat, & diſtrahit. Cõferet ſanitati conſeruandę ciborum minutatim illa diuiſio, quæ facit, ut calor facilius

confi

conficienda expediat, ut est autor Aristoteles lib. (ni fallor) de generatione, & corruptione. Liquidiores etiã epulæ omnino prius sumendę, quàm duriores, sunt. digeruntur enim, quę leuiora sunt, melius, quàm quæ oportet paulatim detrita mandere. Sorbilibus igitur sæpius utendum est, ut concoquatur ac bene digeratur. Nam (ut inquit Chrysostomus) nihil est ita iucũdum, sicut cibus bene digestus, aut decoctus: nihil ita salutem, nihil ita sensuum acumẽ operatur, nihil sic ægritudinem fugat, sicut moderata refectio: sufficientia quippe cum nutrimento, & sospitatem simul procreat, & uoluptatem. Abundantia uerò morbum facit, & molestias ingerit, & ægritudines generat. Hactenus Chrysostomus, cuius uerba relata sunt in decretis Pontificũ, de consecratione, distin. v. cap. nihil enim. Si repletus autem sibi esse uideatur ex hesternis dapibus, non sumat cibum ni prius hesterna digesserit, ac se purgauerit: sicq; abstineat, donec inanis uenter, ac ieiunus quibusdam signis præsignet refectionis tempus: hæc enim congesta simul corpus, uentrẽq; obdurant, ut inde facilè nascantur illæ uiscerum prurigines, ac cruditates, quæ uniuersam circumquaque molem corporis præcipuè laterum concutiant, ac conquassent. Hinc illæ uomitiones, hinc pituitæ, hinc insipidioris non intellectus gustus, hinc nauseæ omnium epu-

larum oriuntur, & uertigines, fumiq; capitis fuſci proueniunt: hinc & cerebri nondum purificati illa doloris aſsidua pulſatio, quæ ſecum quandam ueluti obſtupentiam animi, & ſtupidam quandam uerecundiam, quam Græci uocant ἀναισχυντίαν, & ingenii intellectusq; craſsitiem, & hebetudinem attrahēs gignit filiolam: hinc ſegnities, & quaſi languor quidam, membrisq; torpor innaſcitur, quæ cæcitatem mentis inducit, ut niſi multorū dierum ſpatio quis ſe exerceat, ac abſtineat & cibo, & crapula, quę Græcè dicta eſt κραιπάλη, ἀπὸ τοῦ τὸ κάρα πάλλειν τοὺς μεθύοντας, autore Suida, non tam facilè à periculo ægritudinis ſit euaſurus. Proderit etiā ad concoctionem illa orexi abſtinere, & uehementi illa repletione, quæ autore Auicenna in qualibet diſpoſitione uitāda eſt. Mandere etiā oportebit, antequam glutiantur ſingula, exactiſsimè. Poſt cibum uerò ſumptum ab omni corporis commotione uehementi abſtinere, & ab agitatione mentis et animi ſaltem per tres horas ſuperſedere: fixa enim cogitatio impedit digeſtionem, ut non rectè officium ſuum natura perficere poſsit: etſi perpetuam in omni uita cogitationem obtundere, eleuareq; ægritudinē, ſcio placuiſſe Epicureis: quod Cic. li. 3. Tuſc. quęſt. diſputat, aſſerens eum nō mœrere, qui rerum naturam, qui uitæ uarietatem, qui imbecillitatem generis humani cogitat, quum hæc

hæc cogitat, ſed tũ uel maximè ſapientiæ fungi munere. Sed hæc iam uiro perfecto, & philoſopho rerum humanarum cõtemplanti aſſiduè, conueniũt magis, nõ cuicunq;. nos uerò ſcribimus amatoribus quidem literarũ, hęc quę ſcribimus, ſed illis etiam, qui nõ ſic guſtum bonarum literarũ, & interiorum diſciplinarũ arcana ſcrutantur: unuſquiſque tamen (ut inquit ille) ex hoc aceruo qui capere poteſt, capiet. Hic opinor, more liberalis patris familias fecimus, qui ex omnibus dapibus, & ex omni genere epularum menſam ſuam conuiuis parauit, ac conſtruxit, ut unuſquiſq; pro guſtu ſuo eſcam capiat, quódque magis arriſerit, ille arbitratu ſuo accipiat. ita nos cuilibet ſcribim⁹, ſed tamẽ literatis, & paucis, qui potius ingenuè iudicẽt, quàm ex liuore. Non enim profitemur artem medicam, ex nobis ipſis medici ſumus nobis, in hocq; elaboramus, ut noſmetipſi nobis mederi poſsimus. Cura (inquit ille) te ipſum ò medice, Lucæ 5. Nos enim ingenui nati ingenuè profitemur artes ingenuas, & libero homine dignas, non ut illas palàm uenditemus, ſed ut in otio morantes etiam ex otio aliquod negotium pariamus, remq; literariam promoueamus, & dignum nobilitate familiæ noſtræ ex liberalibus diſciplinis lumen ſuſcitemus, utq; iandiu excitetur ſopita uirtus in animis iuuentutis noſtræ, & in otio literario iam ali-

quid dignum promant, iamq; incipiant magni facere uirtutis amatores, quos usque ad hanc diem contempserunt. Quid est enim dulcius otio literato? iis dico literis, quibus infinitatem rerum atque naturæ, & in hoc ipso mundo cœlum, terras, maria agnoscimus. Quæ omnia ipsa humanarum diuinarumq; rerum mater Philosophia solùm nobis præstare potest. Hęc enim uehemens rerum naturę indagatrix, & exquisita, diligensq; operum Dei imitatrix est: hæc uitiorum expultrix, & grauis morum & disciplinę magistra, atq; animi cultura: hæc etiam mortis contemptrix, in se tota teres, ex se pendens, non ab alio: ipsa proprio honore lucescens, non alibi exquirens, ex se satis honorata, ac diues, honores, ac pecunias facilè contemnens, moderata, casta, frugalis, & nemini libertate cedens, parco uictu utens, induméto, cibo facili, & potu, paruoq; cõtenta, & naturæ tantùm necessariis egens, quietis, ac animi tranquillitatis amica maximè, & ab omni perturbatione uacans, quæ ἀπάθειαν à Græcis dicitur, eò quòd sit à recta ratione cõtra naturam animi commotio, ut inquit Cicero. Sed iam in uiam redeamus, & unde oratio nostra deflexit, eò reuertatur. Qui igitur sanus esse cupit, méte prius, dein corpore conualescat. Voluerunt enim ueteres, & sapientes philosophi, ut corporis est sanitas, ita mentis & animi esse quandam

dam ſanitatem, cui contraria ſit inſania, ſeu, ut Cicero dixit, inſanitas. Bonam igitur mentem precabantur, à Deo flagitabant, ut ſanę mentis prius eſſent, dein corporis. Ideo Mentem cultam à Romanis, & deam habitã legimus: quod Liuius, & Cicero de natura Deorum, necnon D. Auguſtinus in libro de ciuitate Dei, & ante eum Lactantius, & Ouidius in Faſtis tradiderunt. M. Attilius prętor duũmuir ędem Menti dedicauit in Capitolio, ut eſt autor Liuius. Inſcriptio adhuc apud me eſt perantiqua, quam in principe Templo Ferrarienſi, cùm ſcholaſticus eſſem ibi iuris ciuilis, ex quadam ſtatua togati hominis, cuidam columnæ affixa, deſcriptam arripui: qua facilè perſpicitur, ueteres Menti cõſecraſſe, & uouiſſe. Inſcriptio autem huiuſmodi eſt, grandibus ſanè notis inciſa. P. PVPIVS PL. MENTOI MEDICVS IIIIIIVIR. Et hæc eſt conſcriptio illa, quam etiã in meis iuris ciuilis exercitationibus iandiu inſerui, cùm tunc non ſuccurrit animo, an legendum eſſet Menti: cùm tamẽ uideamus ſic ſcripſiſſe ueteres, ut ſæpius animaduerti. O, litera enim intermedia frequenter tunc utebantur: quod etiam in Pandectis Florentinis non ſemel uidimus, & mos Græcorum ita ſcribentium fuit, MENTOI, Menti. Vſi enim ſunt Romani aliquando libentiſsimè ſcriptione Græca, & locutione, quod alibi à me relatum

extat. at iam cœpta prosequamur. Νοῦν, hoc est, mentem prius sanam reddamus, deinde corpus, & ipsum suam ualetudinẽ recipiet. Cùm enim diuinus sit animus, uel ut Euripides audet dicere, Deus, nihil se indignum faciens: ita corpus moderabitur, ut potius temperanter agat, illumq; quò uolet perducat. Nam & Cicero inquit, Sic habeto, nisi sanatus sit animꝰ, quod sine Philosophia fieri non potest, finem miseriarum nullum fore. Et Magorum, Platonísq; sententia est, corpus totum ab animo ita pendere, ut nisi animus bene ualuerit, corpus bene ualere non posse. Hac causa ferunt Apollinem non Hippocratem, & Aesculapium ex se genitos, sed Socratem sapientissimum iudicasse, & Platonem: quòd illi tantùm corpori, hi uerò sanando animo studuerint. Ideo meritò ratio animi adhibita continuò cupiditatibus, quasi quædam Socratica medicina à M. Cicerone uocitata fuit. Iudicium autem Apollinis adhuc lib. 3. Græcorum epigrammatum ex carminibus Σπευσίππου, ta legitur.

Καὶ τῶς, εἰ μὴ φοῖβος, ἀν' ἑλλάδα φῦσε πλάτωνα,
Ψυχὰς ἀνθρώπων γράμμασιν ἰκνσάμενος.
Καὶ γὰρ ὁ τῆδε γεγὼς, ἀσκληπιὸς ἐμὶν ἰητὴρ
Σώματος, ὡς ψυχὰς ἀθανάτοιο πλάτων.

Hos ita Laërtius interpretatus est,

En animas hominum quónam curasset Apollo,
Lustrasset si non oppida Græca Plato?

Corpor

Corporibus medicans hic ſed Epidaurius ægris
Filius, ut ſapiens eſt animæq; Plato.

Bentinus autem elegantius, ac ad Græcam magis ſententiam traduxit ſic,

Ni doctum Græcis genuiſſes Phœbe Platonem,
Prorſus nemo animis, qui mederetur erat.
Corporis eſt medicus ſatus ex te Aſclepius ægri,
Aeternæ ut ſapiens eſt animæ ipſe Plato.

Eſt aliud carmẽ eiuſdem Speuſippi hoc modo,

Φοῖβος ἔφυσε βροτοῖς ἀσκληπιὸν, ἀδὲ πλάτωνα,
Τὸν μὲν, ἵνα ψυχὴν, τὸν δ' ἵνα σῶμα σάοι.
Δαισάμενος δὲ γάμου, πόλιν ἤλυθεν, ἣν ποθ' ἑαυτῷ
ἔκτισε, καὶ δαπέδῳ Ζηνὸς ἐνιδρύσατο.

Hoc epigrãma uertit Laërtius: ſed ſeruatis ſententiis uerborũ reddidit Latinum rectius Bentinus, ſic,

Produxit nobis Aſclepion atq; Platonem
Phœbus, ut hic corpus curet, & ille animum.
Coniugium celebrare uolens, quam condidit olim
Vrbem adit ipſe, Iouis quamq; ſolo poſuit.

Hoc loco, poſtquã de Hippocrate ſuprà mentionem habui, eius epitaphium non piget ſubdere, quod extat lib. 3. Græcorum epigrammatum, eo ordine, quo de medicis tractatur.

ΕΙΣ ΙΑΤΡΟΥΣ, ΑΔΗΛΟΝ.

Θεσσαλὸς Ἱπποκράτης, κῶος γενος, ἐνθάδε κεῖται,
Φοίβου ἀποῤῥίζης ἀθανάτου γεγαὼς,
Πλεῖστα τρόπαια νόσων σήσας ὅπλοις ὑγίεινης,
Δόξαν ἔλων πολλῶν δ' τύχη, ἀλλὰ τέχνη.

Hoc carmen ita uertit eleganter Morus,

Theſſalus Hippocrates, Cous genere, hac iacet urna,

Phœbi

Phœbi immortalis ſemine progenitus.
Crebra trophæa tulit morborum armis medicinæ:
Laus cui magna, nec id ſorte, ſed arte fuit.

His igitur carminib' ſatis cõſtat præferri ipſam medicinam animi & mentis corporum medicinæ. totam igitur bene uiuendi uim in animi robore ac magnitudine, & in omni uirtute ponamus, ut temperata uita utentes, diu incolumes, ac ullis ſine ægrotationibus uiuamus. Quî poterit nauem rectè regere gubernator, ni prius ratione & arte regendæ nauis utatur, noritq; artem regẽdæ nauis? in ſcopulos impinget non peritus, & fracta carina naufragiũ faciet, ac ſummergetur tandem mari. Quis equum uehat tutius, ac rectius, regat, quàm qui modò habenas frænumq; relaxet, & pro tempore retineat? Quòd ſi ignarus equitandi in equum aſcendat, ſtimuletq; illum calcaribus, nec laxas ſciat dare habenas, imperitè agẽs illum, facilè ab equo præceps agetur, ſeſſoremq; ſuum equus proſternet: & ut inquit uir prudens in emblematis,

ingenuus ſonipes dorſo excutit omnem,
Qui moderari ipſum neſciat Hippocomon.

Sic diuinus Plato rationẽ appetitui uelut ſeſſorem equo inſidentem facit. quam rem Petrus Coſtalius in ſuis Pegmatibus perbellè depinxit his uerſibus,

Quàm malè ſeſſor equo tractandæ ignarus habenæ
Inſidet

Insidet, ah poterat tutior ire pedes.
Qui fræno nequit in proprijs affectibus uti,
Peccatoq; amens mergitur ille suo:
Par est, brutorum potius numeretur in albo.
Nam ratio in motus obtinet imperium.

Sic igitur animus est corporis gubernator ac rector optimus, si suo imperio non abutatur. Animus, inquit Isocrates ad Demonicum, in multa delicta impellitur ratione perturbata: quod & Cicero lib. 3. Thusc. Quæst. sensit inquiens, In perturbato animo, sicut in corpore, sanitas esse non potest. Auriga peritus currum non uiolenter aget, non transuersum ducet, sed ut illum peritia artis impellet, illò ita currum moderatè ac temperanter, & tutò conuehet. Animum igitur optimè instruere oportet, qui corpus rectè conualescere cupiat. Hæc sequitur εὐλυπία, id est, hilaritas, seu lætitia, & gaudium, quod tristitia caret. Lætitia autem, Cicerone in Thusculanis autore, differt à gaudio. est enim lætitia, cùm quis inaniter & effusè exultat, gestit & de re cupita, & iam adepta supra modum effertur, quæ dicitur nimia: sic definitur, ut sit elatio sine ratione animi. Hiq; qui sic animi lætitia elati sunt, iure iudicantur leues. nam gaudere decet, lætari non decet. Omnis gestiens & exultans lætitia, turpis est. Nam quemadmodum ridere concessum est, ita cachinnatio solet uituperari: & quia docendi causa

cauſa à gaudio lætitiam diſtinguimus, ſciẽdum gaudere licere, lætari non decere. Nam quum ratione animus mouetur placidè atq; conſtanter, tum illud gaudium dicitur. Hæc quidem Cicero eleganter in Thuſculanis. Cauendum igitur, diligenterq; attendendum, ut ab omniũ uoluptatum turpiũ profuſa, ac laſciua quadam lætitia abſtineamus. Hanc igitur lætitiã ſeu potius gaudium (gaudẽt enim ſecum, intraq; pectus lætitiam concipiunt, cohibentq; uiri ſapientes & continentes, iuxtaq; Tibulli carmen gaudent:

Qui ſapit, in tacito gaudeat ille ſinu.)

ut aſſequamur, illud Horatianum in promptu nobis eſſe opus eſt. hoc eſt,

Nil conſcire ſibi nulla palleſcere culpa.

Sic enim in Deo lætantes, gaudia uera comparabimus. Nihil enim eſt à Deo datum mortalibus ad exhilarandum animum opportunũ magis, quàm recta puraq;, & cum probitate anteacta uita. Quòd ſi uoluptuarie inſtarq; belluarum uitam noſtram traduxerimus, ſemper anxietas, doloriq; intus admiſſorum pulſabunt, quæ nos comitabuntur perpetuò, & tanquam tortore flagello, ita noſtra uehementi ictu corda flagellabunt. Reſurgendum igitur ab inquinatione ac pollutione ſordium: depurandus eſt animus, & candore bonorum operum ac morum optimorum inſtituenda eſt uita humana,

quæ

quæ nullis uelit uexari perturbationibus. Sapiẽ ter Iuſtinianus Cæſar quadam epiſtola præcipit & mandat poſt damnatos ludos, ut iuuentus, quæ iuri Ciuili operam datura eſt, animas prius moribus ornatas, ac eruditas, poſtea linguas habeat. Nam quî erudire poterit quis pectus, ni prius animum exornauerit illis uirtutibus, quæ temperantiam, honeſtatem, cõtinentiam docent? Rectè Accurſius interpres uerba Iuſtiniani exponit, prius animus &c. id eſt naturalem ſenſum in bono faciẽdo, & malo prætermittendo. Illud erit etiam animaduertẽdum ne minimis nos permittamur urgeri. hoc eſt, ſi læte uiuere uolumus, ne ex rebus leuibus triſtitiam contrahamus. Pleriq; enim ſunt adeõ in qualibet re etiam minima ſoliciti, ſuperſtitioſi, & anxii, ut quandoq; commutent immenſum gaudium tantillo ac puſillo incommodo, ut & ob rem quantumlibet leuem indoleant, ut ait Plutarchus in libello de tuenda bona ualetudine, Eſt ſapientis, ac temperati ſibi conſtare, & aduerſis non commoueri. Prudentis eſt ſibi uiuere non aliis, hoc eſt ſecũ habitare. Illud etiam quàm maximè hilarem facit, cùm quis liberè uiuit, ut uult, nemini ſubiectus, honeſta tamen libertate utẽs, hoc eſt ea, quam pleriq; philoſophi ac ſapientes amplexi ſunt. Hæc animi tranquillitatem, & expeditam illam, ac optatam ſecuritatẽ parit: quam Græci εὐτηµίαν uocant, in

qua

qua uita beata posita est. Vacandum est etiam omni perturbatione animi, quam Græci πάθη appellant. Sed & illud gaudium concipiet non mediocre, cum homo horas totius diei ita partitus fuerit, & diem nō perdidit, quin aliquod bonum opus operatus sit. Ioannes Picus Mirandula ita tempus suum partiebatur, Concordiam Platonis & Aristotelis assiduè molliens, dabat illi quotidie iustum matutinū: post meridianas horas amicis, ualetudini, interdum Poetis, & Oratoribus, et siqua sunt studia operæ leuioris: noctem sibi cum somno sacræ literæ partiebātur, Solebant Pythagoræi (ut refert M. Cicero in Catone Maiore) exercendæ memoriæ gratia, quid quoque die dixissent, audissent, egissent, uesperi commemorare. sic Pythagoras dogma suum hac compēdiaria orationis sententia clausisse fertur, πῦ παρέβην; τί δὲ ἔρεξα; τί μοι δέον, οὐκ ἐτελέσθη; hoc est, Quid excessi? quid admisi? quid omisi? iuxta quam orationem & rationem uita hominis regenda fuit. Vir bonus apud Virgilium huius sententiæ non oblitus, illa in medium protulit uice præcepti carmina:

Non prius in dulcem declinat lumina somnum,
Omnia quàm longi reputauerit acta diei,
Quæ prætergressus, quid gestum in tempore, quid non,
Cur isti facto decus abfuit, aut ratio illi,
Quid mihi præteritum, cur hæc sententia sedit,
Quam melius mutare fuit, &c.

Quæ

Quæ omnia ſi & nos eadem obſeruauerimus, ut ea emẽdemus, in queis uidebimus nos peccaſſe, nihil impediet, quominus læti uiuamus toto uitæ noſtræ tempore. Nulla enim eſt maior homini iucunditas, ac quæ lætitiã & gaudium pariat magis, quàm recordatio benefactorũ. in his enim alimur, enutrimur, & quotidie bene uiuendo quaſi refloreſcimus, ac iuueneſcimus, in hísque propè conquieſcit animus noſter. Hinc interrogatus Nicolaus Leonicenus cùm ad nonageſimũ peruenisſet annum, adhuc ſanus & robuſtus & ſine ſcipione uenerabilis, quónam artis arcano uteretur, ut eluderet uitia tantæ ſenectutis, tanto uigore corporis & animi: Viuidum (reſpondit) ingenium, perpetua, Ioui, uitæ innocentia, ſalubre uerò corpus hilari frugalitatis præſidio facilè tuemur. Hæc illa ſunt Putee Aemili, quæ te hilarem reddere uerè & ſolidè poſſunt, quibus ſi aliud ſuperaddideris, potius uoluptatem quandam mancam afferent, quæ non penitus te exhilaret: imò poſtremo triſtitiam gignat, ac tandem dolorem cõcipiat. Cecinit aliquando quidam amicus noſter,

Melle uoluptates ueniunt, cum felle recedunt.

Cui propinqua eſt illa memoranda ſententia, quam memini me aliquando in decretis Pontificum legiſſe, Nihil eſt tam ſummi doloris, quàm ſi unuſquiſque poſitus ſub captiuitate

peccati recordetur, unde lapsus sit, & unde deciderit, & quòd ad corporalia atque terrena ab illa speciosa & pulchra diuinæ conditionis intētione defluxerit. Huic etiam affinis est illa propè aurea sententia Gellii lib. 16. Noc. Attic. cap. 1. Si cum labore honesti quippiam egeris, labor abit, honestum manet: si cum uoluptate turpe feceris quippiam, quod suaue est abit, quod turpe est manet. quā sentētiam M. Cato ille quidem uir acerrimus, & grauitate uerendus, Numantiæ ad equites his uerbis dixerat, Cogitate cum animis uestris, si quid uos per laborem rectè feceritis, labor ille à uobis citò recedet, benefactum à uobis dum uiuetis non abscedet. sed si qua per uoluptatem nequiter feceritis, uoluptas citò abibit, nequiter factū illud apud uos semper manebit. & ita sane est.

Contendamus igitur omni conatu, ut animi uitia tollam⁹, postea facilè corpus curabimus: neq; enim languescente animo & mente, corporis salus sperari potest. Vincere opus est semetipsum, hoc est appetitus, uoluptates corporis & illecebras pessundare, & concupiscentias, quæ fracturæ sunt animum & corpus, fræno modestæ uirtutis cōpescere. ita sperari poterit salubritas, & uigor ille exhilarans mentem, & corpus firmans, uiresque roborans, haberi & retineri à nobis poterit. Sic hilaritatem commendat capit. 8. Ecclesiastes sapientissimus

mus dicens, Laudaui hilaritatem animi, nec quicquam uidi melius, quàm comedere & bibere, & frui bonis: hoc enim ſolum accipiet homo tanquam ſuum ex omni moleſtia, qua ſe fatigat, diebus quibus uitam illi Deus concedit ſub ſole. Quare uidi nihil in omnibus illis rebus eſſe, quod homini bonũ eſſe poſſet, niſi fortè exhilarare illum ſeſe, & benefacere dum uiuit. Oblecta igitur te adoleſcens, dum ætas eſt integra: indulge genio, & uerſare in illis, quæ animus deſiderabit, & oculi concupiſcent. ſed ſcito quòd Deo redditurus ſis rationem de omnibus. Hæc quidem Salomon, quæ pertinent ad hilaritatem. Scio plura à præſtantibus medicis remedia ad excitandam lætitiam tradita, & ſalubria præcepta. quemadmodum, ut ore aſſiduè teneamus hiacynthũ, qui animum uehementer exhilarat: & uerbenam, quæ ab iiſdem fertur lætitiam præſtare, ut & uaticiniũ, expiationes, & uiſum, uel nos ex poëtis nouimus. Alii, ut Mercurius, Pythagoras, Plato, iubent mœrentem animum cithara & cantu, tam conſtanti, quàm cõcinno, componendum atque erigendũ. Muſica enim ualdè aptiſsima eſt hilaritati, cum dulcedine moueat ſpiritus, mentem & animum ſuauitate ſua demulceat. Hinc Muſeus, ut refert Ariſtoteles libro 8. politic. capit. 5. inquit carmen dulciſsimam rem eſſe mortalibus. Quapropter

& ad cœtus familiarium, & ad uitã in otio degendam rationabiliter illam recipiunt ut potentem lætitiam afferre. Scribit Ariſtoteles lib. præallegato, quòd ad puerorũ diſciplinam eſt adhibenda Muſica ínque ea ſint inſtituendi, pueri, eò quòd maximè congruat naturæ. Natura puerorum nihil fert ſponte, quòd nõ habet in ſe iucundum. at Muſica eſt ex his, quæ iucunda ſunt ſecundum naturam, imò quandam cognationem nobis cum harmonia, & rythmis eſſe apparet. hinc etiam plerique ſapientes alii uoluerunt animam eſſe harmoniam, alii uerò habere harmoniam. Harmonias autem diuerſas efficere motus in animis ſatis cõſtat: ideò imitationes morum in ipſis eſſe manifeſtum eſt. Lydiam mixtam unam naturam habere uidemus: ut qui audiant, demiſsè, flebiliter & contractè audiant: Doricam uerò mediocriter & compoſitè mollius remiſsiúsque facere ad mentẽ: Phrygiam uero diſtrahere, ac animum rapere, & quaſi extra ſe ponere. Doricam autem præcipit Ariſtoteles iuniores addiſcere debere, eò quòd conſtans & firma ſit, moréq; ſummopere cõtineat uirilem. Cùm loquitur autem de inſtrumentis Ariſtoteles, quibus ad Muſicam peruenitur, tibias non uidetur probare: cùm tamen idem faciant, quod Phrygia muſica: ſiquidem cõcitant animos & in affectus impellunt. Socrates certè in libris

de

de Republica tibiã ex inſtrumẽtis uidetur improbaſſe, & fortaſſe ea de cauſa, quòd ueteres illud de tibiis fabulati ſunt, Mineruam repertricem, tibias abieciſſe ob deformitatem oris. quod Ariſtoteles non ſine ratione à Dea factum exiſtimat, nõ tantùm quia infenſam habuerit oris deformitatem, ſed ob id multò magis, quia nihil confert tibiarum uſus ad intelligentiam & mentẽ, cùm ſcientia & ars ſit Mineruæ attributa. Illud etiam ad hilaritatem facere docet Ariſtoteles: nempe carmina purificatiua lætitiam afferre innocuam hominibus. Quid ſint autem purificatiua carmina, diligentius in libris de Poëtica idẽ Ariſtoteles ſe docuiſſe affirmat. Sed & Poëtarum præcipuus ſæpe ſolantem ſuos labores, ac alleuiantẽ cantu facit agreſtem fœmellam, in Georgicis lib. 1.

Interea longum cantu ſolata laborem.
Arguto coniux percurrit pectine telas.

Idem in Moreto,

Agreſtiq; ſuum ſolatur uoce laborem.

Hinc Quintilianus lib. 1. Inſtitutionũ orator. cap. 10. ait, Muſicã naturam ipſam uideri ad tolerandum facilius labores uelut muneri nobis dediſſe. Muſica igitur & cantu peropportunè utemur ad tollendam mœſtitiam. Alii uerò ut ea, quę pulchra & formoſa ſunt, amemus, & ſæpe aſpiciamus, admonent & præcipiũt, ut frequentem aſpectum aquæ nitidæ, quemad-

modum deſcribit Virgil.in Georgicis lib.1. quorum pulcherrimorum uerſuum inhortatur D. Hieronymus Ruſticum monachum ad ipſum ſcribens, ut ſpectator aſsiſtat. quod & diſtinc.5.cap.nunquàm.de cõſecratione.in decretis Pontificum relatum extat. uerſus autem Virgilianos, quia pulchri ſunt,& delectant, & à Diuo Hieronymo commendantur,ſubiicere eſt operepretium. Hi igitur ſunt,

Ecce ſupercilio cliuoſi tramitis undam
Elicit:illa cadens raucum per læuia murmur
Saxa ciet,ſcatebriſq; arentia temperat arua.

Alii,ut uiridi rubeóue colore aſpectum paſcamus, ut hortorũ, nemorumq; uſum amemus. Alii deambulationem ſecus flumina, pérque amœna prata ſuauẽ laudant. Alii uarietatem colorum, illorúmq; iucundum aſpectum & ſaluberrimum odoratum, & luſus, qui delectant, modò honeſti ſint, & gratioſorum adoleſcentum frequentem conſuetudinẽ,& ſimilem naturæ ſocietatem cõmendant. Alii alia multa,ut & aliquid puerile uel adoleſcentiæ in conſtanti ætate etiam retineamus.Ego autem illud experior ac obſeruo, ut poëtarum ſuauiloquẽtes uerſiculos legendo,me à mœrore liberem. Soleo aliquando dulces etiam rythmos uulgares, ut ſunt Franciſci Petrarchæ Epigrãmata amatoria & cantiones lectitare,ac excitare me uſq; ad cantum. Sic leniuntur curæ, & grauiorum

ſtudio

ſtudiorum remittuntur labores. Illa etiam me maximè lętum reddunt, & neſcio quomodo mentem exhilarant meam, garritus illi ac concentus auium dulces, dum primo uere modulantur acluſitant in arboribus uolucres. & ut ait Tibullus noſter,

Dulce ſonant tenui gutture carmen aues.

Riuulorum etiam & placidæ aquæ ſonitus delectant, & rerum ruſticarum blandimenta, arborum etiam amœnæ ac gratæ umbræ, dum regnante canicula ſub his proſtrati iacemus uiridi gramine torum præbente, aliquid interim lectitantes, proſunt, & gaudia ſuppetũt nobis: etiam dum ora reſoluimus ridiculis & iocis animus & cor ad lætitiam dilatatur: & dum liberiore, ſereno q; ſub cœlo, puro q; ęthere uitã agimus. Nanque (ut frequenter dicere ſolebat Ficinus Marſilii Ficini pater) ſub umbra ſitum cariemq; obducimus, ſub diuo, ſub lumine uiuimus. Sed de hilaritate ac honeſto gaudio hęc ſatis. Sublequitur hanc mediocris, ſeu menſurata deambulatio, quam Græci uocant, περίπατον σύμμετρον. Et hæc eſt illa, quæ teſte Ariſtotele lib. 2. Phyſicorum, eſt ſanitatis cauſa. eſt enim finis cauſæ, & id cuius gratia deambulamus: & eſt ex modis & generibus cauſarum unus, quos eo loco tractat Ariſtoteles. Nam cum ita dicimus, propter quid enim ambulat? dicimus, ut ſanus ſit. Et ita loquuti, opinamur

assignasse causam. Hinc Peripatetici dicti, quasi deambulantes, à uerbo Græco περιπατέω, quod est ambulo, & περίπατος deambulatio. Cur autẽ Peripatetici sic dicti sint, causam hanc fuisse narrat Hammonius Hermeas, super Porphyrii procœmio in uerbo, Præsertim peripatetici, Diuinum Platonem in Academia deambulare solitum, & familiaribus congredi, ut corpus exerceret, atq; eo modo ad animi splendorem suscipiendum aptum redderet. Diogenes Laërtius in uita Aristotelis tradidit, Ita euenit postea, ut Platonis commilitones, propterea quòd disputabant inambulantes in lyceo, Peripatetici cognominati sint: ac primo ab ipso Platone Aristoteles & Xenocrates, quorum alter Peripateticorum, alter academię nomẽ obtinuit, profecti sunt. Aristotelici enim Peripatetici ex lyceo, Xenocratici Peripatetici ex academia dicebantur. Paulò pòst Aristotelis studiosi actionis nomen retinuerunt, & loci abiecerũt: at qui se Xenocrati applicuerant, actionis nomen exuerunt, & loci retinuerunt, & Academici dicti sunt. Hactenus Hãmonius. Hac igitur de causa Aristoteles exẽplum illud attulit, nempe morem Academicorum innuens, qui in lyceo deambulare solerent. hinc frequenter exempli gratia illud affert Aristoteles, Socrates ambulat, & similia, ad morem Platonicorũ respiciens. Huc etiam spectat locus ille Ciceronis

ronis in primo Quæſtionũ Thuſculanarum, Vt enim anteà declamitabam cauſas, quod nemo me diutius fecit: ſic hæc mihi nunc ſenilis eſt declamatio: ponere iubebam, de quo quis audire uellet, & id aut ſedens, aut ambulans diſputabam, &c. Socratem ferunt (eodem authore Cicerone libro Thuſcul. quæſtio. 5.) quum uſque ad ueſperam contentius ambularet, quęſitúmque eſſet ex eo, quare id faceret, reſpondiſſe, ſe, quò melius cœnaret, obſonare ambulando famem. tanti eſt facienda deambulatio, ut ſine hac uiuere nequeat homo ſanus. Nunc poſtquam de deambulatione, quæ literatis uiris conuenit, uerba fecimus, nunc de exercitatione, quæ penè eſt eadem, dicamus, cùm ſit apta concoctioni adiuuétque digeſtionem, & uigorem coloremq; bonum faciat. Sed in primis cauendum, ne coitu ſtatim poſt cibum captum utamur, uel aliquo motu corporis uehementi, uel animi cogitatione fixa, meditationeq; graui, digeſtionem impediamus. Non primam tantùm dicimus, quę fit in ſtomacho, ſed ſecundam etiam quæ fit in iecore, & tertiam, quæ in uenis: quartam, quæ per omnia membra diffunditur, quæ ſi impediat, humor non ſuppeditat pabulum. longo enim interuallo hæ digeſtiones efficiuntur. & Galenus digeſtionem uitæ radicem appellat. & Auicenna corrumpi inquit ſanguinem, ubi digeſtio

ipſa corrumpitur. quod & Marſilius Ficinus libro de uita longa, cap. 4. refert. Sed ad exercitationem redeamus, quæ nō uacuo nimis, nec nimis repleto uentre eſt facienda, ſed manè antequam cibus ſumatur, & ueſpere, cùm ad cōcoctionem & digeſtionem tendimus. ſic enim ſapientum ac doctorum medicorum eſt præceptum. & Cornelius quidem Celſus libro 1, capit. 2. de re medica præcipit, exercitationem ſemper antecedere cibum debere: in eo qui minus laborauit, & bene concoxit ampliorem, in eo qui fatigatus eſt, & minus concoxit, remiſsiorem eſſe debere. Commodè uerò exercent clara lectio, arma, pila, curſus, ambulatio: aſcenſus & deſcenſus, melius exercent corpus, quàm plana, cùm quadam uarietate corpus moueatur, niſi id perquàm imbecillum ſit. melior autem eſt ſub diuo, in porticu: melior (ſi caput patitur) in ſole quàm in umbra: melior in umbra quàm parietes aut uiridaria efficiunt, quàm quæ tecto ſubeſt: melior recta exercitatio, quàm flexuoſa. Exercitationis autem plerunque finis eſſe debet ſudor, aut certè laſſitudo, quę citra fatigationem ſit: idq; ipſum modò magis, modò minus faciendum eſt. at ne his quidem, athletarum exemplo, uel certa eſſe lex, uel immodicus eſſe labor debet. Athletarum quidem dixit Cornelius

lius Celſus, quibus ſolui debet uena propter multam repletionem, & propter multam ſaginam, & qui euacuari debent, ſed non ad extremam uacuationem perduci, ne deficiant, cum boni habitus & robuſti ſint. quæ Hippocratis etiam eſt ſententia, in 3. aphoriſmo, ubi Galenus doctiſsimus interpres habitus exercitatorum athletas intelligit. ad hoc facit cap. ne tales. diſtinctione v. de conſecratione. & Diuus Hieronymus aduerſus Iouinianum libro 2. Nos igitur ſtudioſi moderata exercitatione utemur, nunc deambulando, nunc clara uoce legendo, nunc in pratis uariis coloribus florum diſtinctis currendo, nunc ſaltando iunctis pedibus, exẽplo Niſi & Euryali Virgiliani. Pilæ etiam paruæ luſu, quæ à Galeno quodam libello laudatur, corpus noſtrum exercebimus. iuxta l. item Mela. ff. ad legem Aqui. Scripſit de ludo pilæ Timocrates Laconic⁹, ut libro 1. capit. 8. Dipnoſophiſton Athenæus refert. Aliquando equitando, uel tardam ſudem iuxta carmen Tibulli heroicum ad Meſſalam, aut laterem ferreum, qui duodecim libras non excedat, iaciendo: aut arcu celerem ſagittam ad ſcopum dirigendo, more Domitiani Imperatoris, quem Suetonius narrat tanta arte ac dexteritate ſagittas direxiſſe, ut per interualla digitorum cuiuſdam pueri dextræ manus palmam expanſam præbentis, omnes

inno

innocuè ſagittæ euaderent. Ad exercitium illud faciet etiam, in campo iaculatorio iaculari, iuxta legem, item ſi obſtetrix. §. ſed ſi per luſum. ff. ad legem Aquiliam. Proderit denique ludos illos omnes liberales exercere, quos ueteres Romani ac Græci probarunt. De quibus Galenus lib. 2. de ualetudine tuenda, & alii meminerunt, ad quos lectorem remittimus, ne hic aliena congeramus, dum breuitati ſtudemus, & quæ omnibus obuia ſunt, ſatis credo de exercitio corporis nos dixiſſe.

Nunc de delectatione, quæ exercitationem quarto loco ſequitur, dicamus breuiter, quæ à Græcis τέρψις dicitur. Eam Cicero libro quarto Tuſculanarum quæſtionum inter uoluptates commemorat, eámque ita definit, ſecundum Stoicos, Delectatio eſt uoluptas ſuauitate auditus animum deliniens. & qualis eſt hæc aurium, tales ſunt oculorum, & tactionum, & odorationum, & ſaporum: quæ ſunt omnes unius generis ad perfundendum animum, tanquam illiquefactæ uoluptates. & delectatio quidem debet eſſe circa ea, quæ iucunda nobis ſunt. uarietas etiam delectat: oblectant & tali, & pilæ, & teſſeræ, & luſoriæ tabulæ: ſimiliter honeſti ac liberales ludi, de quibus Ariſtoteles libro 1. Rhetoricorum ad Theodectem cap. 30. abundè diſſeruit, cùm de uoluptate, & de his quæ afferre poſſunt uoluptat

luptatem docet. Delectat etiam ſingulos, id quod ſuæ naturæ ſit aptum, ut ait Ariſtoteles lib. Politicorũ 8. cap. poſtremo. Id autem ex ſe experietur unuſquiſq; ſecũdum genium ſuum. Nam ut inquit Maro in Alexi,

-Trahit ſua quenq; uoluptas,

& Propertius lib. 3. ad Mœcenatem,

Naturæ ſequitur ſemina quiſq; ſuæ.

Proderit tamen ſemper illicitis abſtinuiſſe. Nã, ut inquit Cicero in Off. lib. 1. Non tam eſt enitendum, ut bona, quæ nobis data non ſint, ſequamur, quàm ut uitia fugiam⁹. debemus enim ratione uti, quæ nobis à Deo cõceſſa fuit, muneriq; data, etſi natura noſtra non uideatur ſatis procliuis ad bene agendum. Exempli gratia, pronus eſt aliquis ad rem ueneream, coitu abſtinere debet: elaborandum q; eſt omnino, ut abſtineat, cùm nihil magis quàm coitus ingenio & ſtomacho noceat. debilitat enim cerebrum, & uires reſoluit, & uiſcera concutit. ex quo illorũ generãtur dolores. Rectè comitiali morbo comparaſſe coitum Hippocratem ferunt, quia mentem, quæ ſacra eſt, percutit: & tantùm obeſt homini Venus, ut Auicenna in lib. de animalibus dixerit, (ut refert Ficinus lib. de cura ualetudinis eorum, qui incumbunt ſtudio literarum cap. 7.) ſi quid ſeminis ſupra quàm natura toleret, coitu profluat, obeſſe magis, quàm ſi quadragies tantundem ſanguinis

eman

emanarit. Fugienda est igitur omnino, præcipuè à studioso, uenus. Parũ enim & potius nihil cõueniunt Musę cũ Venere seu Veneri. Et prisci Musas atq; Pallada, uirgines esse uoluerunt. Hinc illud lib. Græcorum Epigrãmatum primo, Græcum Platonis carmen extat,

Μουσικίου οἱ δὲ, πλάτωνος.

Α Κύπρις μούσαισι, Κοράσια τὰν ἀφροδίταν
Τιμᾶτ', ἢ τὸν ἔρον ὔμμιν ἐφοπλίσομαι.
Χ αἱ μοῦσαι ποτὶ Κύπριν, Ἄρει τὰ ϛωμύλα ταῦτα·
ἡμῖν δ' οὐ πέτατ' ἦτο τὸ παιδάριον.

Hoc est, ut uertit Alciatus præstantissimus in libello De singulari certamine, cap. 24.

Hæc Venus ad Musas, Me siccine temnitis? atqui
Tela acuens, faxo, filius ultor erit.
Cui Musæ, Has stolido nugas dic Cypria Marti:
In nos nanq; tuus non habet arma puer.

Rectè etiam sapientes dixerunt, nos in inferioribus corporis partibus similes brutis esse, quibus nec modus nec ratio ulla inest. in inguinibus enim communes sumus animantibus cæteris. ideo finxerunt gentes Pana Deum semicaprum & semiuirum, uim naturæ & rerum significare uolentes, quòd homo suprà umbilicum uirtutem habeat insitam, & rationem ex corde & cerebro orientem: infrà uerò caper sit, qui sit luxuriæ index, qui Veneris signa aperta gerat, ut uir prudentissimus in Emblematis depinxit. Si homines igitur esse uolumus, non bruta imitemur, hoc est, nõ sine ratione uiuamus

mus.debemus omnino à Venere abſtinere, ſi tamen difficile uidetur, obſtandum illi ac reſiſtendum tanquam feræ, in ieiunio & abſtinentia nonnullorũ ciborum, qui ſoleant poſſintq; excitare & irritare laſciuiam, & libidinẽ. Exemplo ſit illud Sophoclis, cùm ex eo quidam iam confecta ætate quæreret, uteretúrne rebus uenereis: Dii meliora, inquit, libẽter uerò iſtinc, tanquam à domino agreſti ac furioſo profugi. Titillationes Veneris ut etiã euitare poſſimus, proderit multo plus in aſperis ſtratis dormire, quàm in plumoſis: quod ego obſeruo iandiu à pueritia. Laminã etiam plumbi renum & lumborum partibus alligatã prodeſſe ad extinguẽdum Veneris ignem produnt autores, cum id metallum ſit frigidiſsimæ naturæ. Folia etiã ſalicis contrita & pota intemperantiam libidinis auferunt, atque uſum coëundi penitus, ſæpius epota abſumunt. Quinetiam ſterilitatem inducunt mulieribus: ob id Homero frugiperda dicta. Plinius lib. 16. natural. Hiſtor. cap. 26. Ocyſſimè, inquit, ſalix amittit ſemen, antequam omnino maturitatem ſentiat: ob id dicta Homero frugiperda: ſecutáq; ætas ſcelere ſuo interpretata eſt hanc ſententiam, quando ſemen ſalicis mulieri ſterilitatis medicamentum eſſe conſtat. quod & Aelianus lib. 4. cap. 23. De animalibus recenſet. meminit & Alciatus in Emblematis hoc carmine, ad Homericum locum

allud

alludens,

Quòd frugiperdam ſalicem uocitarit Homerus,
Clitorijs homines moribus adſimilat.

Proderit ad reprimendos ac cohibendos ictus uenereos uitilium, hoc eſt agnocaſti foliis cubilia ſubſternere. Quibus in Theſmophoris uſas fuiſſe Athenienſes matronas, autor eſt Alex. ab Alexandro, lib. genial. dierũ 4. cap. 17. Martialis etiam in diſtichis Palumbos hebetareuenerem & coitum ſic cecinit,

Inguina torquati tardant hebetantq; Palumbi:
Non edat hanc uolucrem, qui cupit eſſe ſalax.

Proderit & lactuca uti ſæpius: nam frigiditate ſua retundit uenerem. Occultatum ideo à Venere Adonim in lactucis cecinit Callimachus, quod allegoricè interpretatur Athenęus intelligi, quòd qui ueſcuntur aſsiduè lactucis, hebetiores fiant in uenerem, tanquã mortuorum ſit cibus, uti ſcribit Eubulus in Aſtytis. Illud adiicit Cratinus Phaona inter lactucas abſconditũ pulchras ab amante Venere. Pythagorei lactucam eunuchum uocabant, at mulieres Aſtylidem, ut Ibicus Pythagoricus narrat. & refert Athenęus lib. Dipnoſophiſton 2. cap. 32. quo loco de lactucis mentionem facit. Alciatus noſter ſic cecinit in Emblematis,

Inguina dente fero ſuffoſum Cypris Adonim
Lactucæ folijs condidit exanimem.
Hinc genitali aruo tantum luctuca reſiſtit,

Quantum

Quantum eruca ſalax uix ſtimulare poteſt.

Helianus etiam meminit lib.12.in τῆς παντοδαπῆς ἱστορίας. Pindarus etiam motacillam auem aduerſus tela Veneris, ac Cupidinis, quæ artibus magicis eliciuntur, facere nos admonet in Pythia, Ode 4. ſtrophon col.14. Vir prudens Alciatus in Emblematis ad Pindari ſententiam alludens, nobis etiam oſtendit, quomodo inuiolabiles telo Cupidinis eſſe poſsimus, his carminibus,

Ne dirus te uincat Amor, neu fœmina mentem
Diripiat magicis artibus ulla tuam:
Bacchica auis præſto tibi motacilla paretur,
Quam quadriradiam circuli in orbe loces.
Ore crucem, & cauda & geminis ut complicet alis
Tale amuletum carminis omnis erit.
Dicitur hoc Veneris ſigno Pegaſeus Iaſon
Phaſiacis lædi non potuiſſe dolis.

Hactenus de reprimenda uenere ſatis dictum: qua tamen ſi uti contingat, illud obſeruemus (ſaltem ad tuendam ſanitatẽ) præceptũ à Celſo lib.1.cap.1.in fine. ut concubitus neque nimis concupiſcendus, neque nimis pertimeſcendus ſit. Rarus enim corpus excitat, frequẽs ſoluit. cùm autem frequens non numero, ſed natura, ratione ætatis & corporis ſcire licet, eum non inutilem eſſe, quem corporis neque languor, neque dolor ſequitur. Idem interdiu peior eſt, nocte tutior: ita tamen, ſi neque illum cibus,

neque hunc cum uigilia labor ſtatim ſequitur. Vere autẽ Venus, ut ait idem Celſus, tutiſsima eſt, & non æque pernicioſa, neque æſtate uerò neque autumno utilis eſt Venus: tolerabilior tamen per autumnum, æſtate in totum (ſi fieri poteſt) abſtinendum. Paulus Aegineta libro 1. capit. 37. inquit, Frequens concubitus, corpus rarius, frigidius, & imbecillius reddit. Sed iam ad delectationem reuertamur. non enim oblectamenta libidinum ſunt hominum, ſed belluarum brutorúmq; potius: & ut ait Cic. in Catone maiore, ut petulantia, ut libido magis eſt adoleſcentum, quàm ſenum, non tamen eſt omnium adoleſcentum, ſed nõ proborum. Et in officiis lib. 1. uoluptatem corporis non eſſe dignam hominis præſtantia, eámq; contemni & reiici oportere. Nos igitur ſi oblectatione uti uolumus, illis rebus, quæ minus animum & mentem labefactent et polluant (hoc eſt honeſtis) delectemur. ſi enim aliquo ſcelere, ac impuro crimine mens noſtra imbuta fuerit, nec corpus iucunditatem delectationémue, quæ proſit, ullam capiet. Aſpiciantur igitur & audiantur, odorentur, cogitentúrq; aſsiduè quæ oblectant. contraria uerò longius arceantur. Delectationis ſunt uenari, & aucupium exercere, piſcari, ruſticari, riuulos murmurãtes uidere & audire, obſtrepentes cicadas, prata floribus

ribus omnigenis referta, cernere, & rerum naturam ſcrutari, & beſtiolarum quarundam, ut apum & formicarum, huiuſmodiq; conſideratione oblectare animum, & in paruis corporibus ordinem ac regiam quandam diſciplinam diſcere. Pictura etiam & ſculptura oculos paſcere prodeſt, & pictas tabulas aſsiduè intueri, iuxta l. animi potius. ff. de ædil. edicto. & l. j. in fine. ff. de ſeruo corrupto. Refert Suetonius, Auguſtum Cæſarem pretioſa ſupellectile Corinthiisq; uaſis ſe mirum in modũ oblectaſſe. ex quo etiam illi nomen Corinthiarii publica ſtatua impoſitum. Sed plurima ſunt alia, quæ ipſa latè fuſa natura ad delectationem ſuppeditat, allicit, & trahit: quæ quanto honeſtius à nobis arrepta fuerint, tanto magis nos homines erecta facie, hoc eſt rationales uocabimur: meritóque prudẽtes ac ſapientes uocitabimur. Animus enim, ut Cicero in Thuſculanis lib. v. inquit, accipit quæ uidemus. Animo autẽ multis modis uariisq; delectari licet, etiam ſi non adhibeatur aſpectus. Nónne in agitãdis rationibus ac exquirendis rebus naturæ mens noſtra alitur cum oblectatione ſolertiæ? qui unus ſuauiſsimus eſt animorum paſtus. ad delectandum autem nihil homini recta bonáque mente melius. Hac igitur fruendum, ſi beati eſſe uolumus, nullum aliud eſſe bonum mentis, quàm

ipſa uirtus, quæ tota in honeſtate continetur. huius perpetuis ac plenis gaudiis referta cùm eſt mens, & quodam inſatiabili gaudio completa: beata tamen efficitur ac cæleſtis euadit. Illud etiam ad delectationem faciet, cùm genio noſtro ſimilia aucupabimur. maiorem delectationem, quæq; ualetudini profit noſtræ, capiemus. Verùm illud Ciceronis in Officiis in prõptu ſemper habeamus, nihil eſſe amabilius nec copulatius, quàm morum ſimilitudo bonorum. in quibus enim eadem ſtudia ſunt, eædem uolũtates, in his ut æque quiſq; altero delectetur ac ſeipſo: efficitúrque id, quod Pythagoras uult in amicitia, ut unus fiat ex pluribus. Sed de delectatione ſeu iucunditate, hæc ſufficiant. Nam quæ ſuprà diximus de hilaritate, huc referri poſſunt. Supereſt quinta & ultima pars quatuor remediorum, quę delectationem in ordine ſequitur, hoc eſt uentris purgatio, & bona diſſolutio, quam Græci εὐλυσίαν κοιλίας appellant. Et de hac quidẽ primùm illud obſeruandũ, quòd excremẽtorum purgationẽ adiuuare in uita neceſſariũ eſt. & digeſtionem hanc adiuuat exercitatio corporis, uentrémq; ſoluit aucta ambulatio atq; eſca, præſtat etiam illi, qui eiicere uolet, cibis, uinísque uti illis, quæ uentrem ſoluere ſolent. ſi hæc parũ proderunt, aloẽn ſumat. adiuuant & dulcia, & potiones

potiones cibis immixtæ, uomitúsque ſoluunt obduratum uentrem & compreſſum, ſolutum uerò comprimunt: ut Celſus lib. 1. cap. 3. docet. Item hi uomitus comprimunt, qui ſtatim poſt cibum ſunt. ſoluunt hi qui tardè ſuperueniũt: & melior eſt in iuuene fuſior aluus, in ſene aſtrictior, & cum a iuuenibus fluxit aluus, plerunque in ſenectute contrahitur: quibus in adoleſcentia fuit aſtricta, ſæpe in ſenectute ſoluitur. Hæc Celſus. uomitum tamen niſi ex magna neceſsitate prouocandum non opinor, cùm maximè & capiti noceat, totumque corpus concutiat, ac dilaſſet, ſtomachúmque debilitet, noxiamque adducat (ut Plutarchus in libello de tuenda bona ualetudine docet) resq; pudendę ſunt, uomere, & canum ſit potius: nec id ad honeſtatem pertinet ſatis. malua potius oleóque cum ſale mixto erit purganda aluus, uel uino dulci cum ſaccharo & melle mixto, uel mulſo, & iuſculo rectè purgato, nó tamen pingui. Oluſculorum etiam ius optimum eſt ad eiiciendum: ſero foliis roſarum mixto ac comeſto excitatur aluus. Proderit etiam fricatio, & balnea calida, & uenæ ſectio, ut Galenus in lib. 4. Aphoriſmorum Hippocratis aphoriſ. 2. meminit. Purgationes illæ & deiectiones, quæ medicamentis petuntur, etſi fortè aliquando ſunt neceſsariæ, ſi tamen fre-

quentes ſunt, periculum afferunt, & infirmiuſculum reddunt corpus. his igitur abſtinendum eſſe, prout periti probíque medici diligentia ac iudicium præcipiet, exiſtimo. Deteſtanda omnino eſt illa uehemens ac repentina deiectio & purgatio, quæ quibuſdam pharmacis acutis ſupra modum elicitur. Nanq; ſtomachũ, córq; debilitat, & ſpiritus multos exhaurit, cõfundit humores, ſpiritus fumis humorũ fuſcis obtenebrat. ut inquit Ficin. Ab hac igitur penitus abſtinendũ eſt. omne enim uiolentum perdit ac interficit, nec natura quicquam uiolenti patitur. Paulatim commouenda eſt aluus, & ſenſim excrementa egerenda, quæ detergant inteſtina, ac omnem ſorditiem auferant. utendũ diaphoreticis, ut fabulo. Diaphoretica uerò ſunt, quæ aluum ſubducunt ac leuigant. ſed & quæ diſcutiendi uim habent, rectè diaphoretica nuncuparis. Clyſtere etiam ad infundendum alicui medicamentum uti, peropportunum erit, iuxta l. item ſi obſtetrix. §. ſi quis per uim. ff. ad leg. Aquil. Nam & ibin auẽ Niliacam roſtro ſibi aluum proluere ferũt ſcriptores: quod & Alciatus in Emblematis refert in ſordidos. & fortaſſe clyſteris uſus deductus fuit repertúsq; propter huiuſmodi auis naturam. Et de alui leuatione, ſeu ſolutione hactenus.

nus. De ſiccitate autem corporis, quæ probatur à pluribus, præſeférq; ſanitatem, illud M. Tullii Ciceronis hoc loco ſuccurrit, quod in Tuſculanis diſſeruit: hoc eſt, quòd parcitas uictus, & in uictu continentia ualetudinis integritatem ac iſtam ſiccitatem generent: & natura quidem ipſa quotidie nos admonet, & res aperta eſt, quę nullius indigeat probationib⁹, quàm paucis, quàm paruis rebus egeat, quàm uilibus. quàm multa ſunt, quę ex terra, arboribúsq; gignuntur, cùm copia facili, tũ ſuauitate, prętantia, quę declarant uoluptatẽ iucunditatemq; uictus eſſe in deſiderio, non in ſatietate. Laudat Catullus poëta quendã Furium eiúsq; patrem & nouercam, ſalſo licet hendecaſyllabo, beatosq; illos appellat, quòd corpora ſicciora cornu, aut ſi quid illo magis eſſe aridum poteſt (ut eius Poëtæ uerbis utar) habeant. quod epigramma, ni me pudor ingenuus, qui caſtis auribus uetat loqui, retraheret, hîc ſubſcripſiſſem. cùm ſanè elegans ſit, licet parum honeſtum. ſed ego nunquam probaui iſtam ſiccitatem corporum, quæ retardet aluũ, quęq; naturæ non cedat. Vidi enim plura iſtiuſmodi corpora, quæ aluum ſubſtrictam haberẽt, quæ nec egererent niſi per longum tempus, & multos dies: hæc poſtea uno ictu eiicere, & cum

dolore laterum & inteſtinorum non exiguo, aut ſtatim in longam ægritudinem delabi. ſed de ſiccitate aliàs fortè copioſius: hæc ſatis & ad bonum uentris fluxum, & de his, quæ de bona ualetudine à me nunc dicta eſſe uolui, etiam ſatis. Non me præterit multa ad ſanitatē tuendam alia dici poſſe, quemadmodum ut deligatur purus aër, útque altius habitetur, & lucido ædificio, ut nimium frigus & æſtum euitemus, ut optima aqua, ut intus mulſo, oleo foris utamur (quod feciſſe Pollionem Romulum, in Auguſto teſtis eſt Tranquillus) ut & omnibus ſalſamētis abſtineamus, ut cùm conſurgimus à lecto, os munda aqua perluamus, caput unguibus, & panno ſynciput auſtero, & ſuauiter totum corpus perfricemus (quod ego quidem ſaluberrimum experior) ut abſtergamus omnem immunditiem à corpore, ut ſeptem horas noctis in lectulo quieſcentes, obdormiamus, modò in latus dextrum, mox in ſiniſtrum, nunquam ſupinè, ne fœtidum oris halitum concipiamus: ſic enim cubando, lædi ſtomachum, & apoplexiam, grauioréſque morbos induci ſæpiuſculè narrant ſcriptores. in faciem pronum dormire, utiliſsimum eſſe, & ad digeſtionem, & ad minuendam pituitam, cùm ſic augeatur naturalis calor, qui non ſinat illam excreſcere. capillum ad uerticem uerſum pectine

pectine eburneo pectere, ut oriente sole, uel hora una saltem, uel duabus ad summum, ante solis exortũ, studia nostra exordiamur: quemadmodum Scopelianus sophista, qui ut narrat Philostratus, à uespere usque ad diluculũ, aliquando suas lucubrationes protrahebat. quod etiam mihi non semel contigit lucubranti. hinc illum solitum dicere accepimus, O nox tu quidem sapientiæ plurimum obtinens. sic & Azo nos monuit ante beati Proculi campanam, id est hyeme per tres horas ante lucem cum dimidio, per unam autumno & uere, æstate cum sole expergiscẽdum. Aestate autem quomodo studendum docet Plinius in epistolis libro 9. ad Fuscum. Abstinendum tamen à tam longa studiorum meditatione. sat sit per horam studuisse cõtinuò, deinde spatium aliquod ac interuallum ponere, posteà reuerti ad cogitationem, & paulò pòst ad studium. moderanda enim sunt studia, ut diu in his perduremus, ac persistamus. Scio à magno uiro libellum inscriptum fuisse, quòd studia moderanda sunt: & quidem rectè, ut ualetudinis curam habeamus, útq; aliis prodesse possimus, ut uirtus nostra in actione uersetur. & hęc quidẽ & alia plura à sapientissimis uiris nobis proposita scio, qui cũ magna diligentia, magnóq; studio ista cõscripserunt. Verùm cum hęc ian-

Cæliũ C cagninus Lilium G gorium C raldum.

diu trita omnibus ſint, nósq; in pauca redigere quæ ab aliis numeroſiore oratione conſcripta ſunt, decreuiſſem°, plura dicere ſuperſedimus: & ne, quæ ab aliis iãdiu tradita ſunt à doctiſsimis authoribus, hoc loco inculcarem. Mihi enim ſatis fuit exercendi ingenii cauſa his diebus, quibus Bacchi celebrantur dies ac feſtiuitates, hanc breuem methodum de tuenda proſpera & recta ualetudine inſcriptã, ex uariis præcellentium medicorum præceptis compoſuiſſe, útq; tibi iſtud æs alienum quod tibi iandiu debeo diſſoluerem. Accipies igitur mi Aemili Putee hunc laborem noſtrum meæ erga te beneuolentiæ ac ſodalitii noſtri uerum (ut inquit Catullus) μνημόσυνον: legesq; hoc opuſculum noſtrum, ut in integritate ualetudinis magis ac magis in dies conquieſcas, & ut cum amicis diu uiuas, parentibus & patriæ gratiſsimus. Hoc enim fine uitam noſtram curare debemus, ut nobis in primis ſapere uideamur, dein aliis, útq; utilitati, amicis, & patriæ emolumento ſimus: ut & aliquid, quod teſtetur poſteris nos uixiſſe relinquamus: & ut tãdem maximè uiuamus illi, quo mũdus totus inſpirante uiuit, hoc eſt Deo præpotenti, in cuius honorem, ſicut omnia opera noſtra incipimus, ita ſemper deſinant.

FINIS.